



**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

**POLAR**  
**CS500+**

Uživatelská příručka

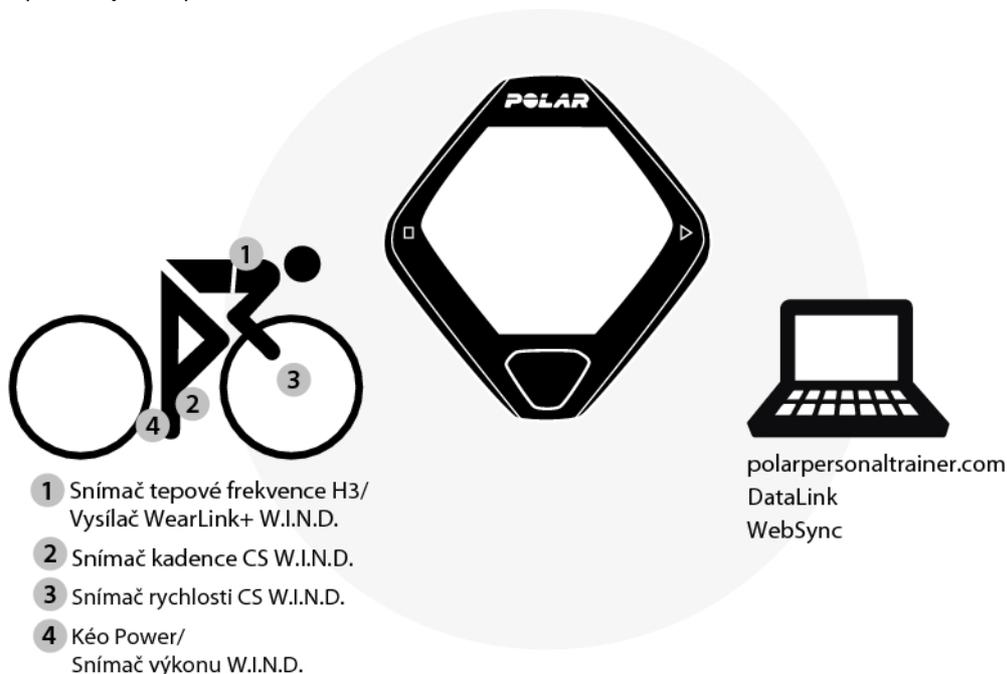
# OBSAH

<b>1. SEZNÁMENÍ S CYKLISTICKÝM POČÍTAČEM POLAR CS500+ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. ZAČÍNÁME.....</b>	<b>7</b>
Funkce tlačítek a struktura nabídky .....	7
Základní nastavení.....	8
Měření velikosti kola .....	8
Upevnění držáku kola Polar .....	8
Upevnění cyklistického počítače k držáku na kolo .....	9
<b>3. TRÉNINK .....</b>	<b>10</b>
Používejte snímač tepové frekvence .....	10
Začněte trénovat .....	10
Informace o tréninku.....	12
Změření úseku .....	13
Funkce v režimu pozastavení .....	14
Konec tréninku.....	14
Trénink s funkcí OwnZone .....	14
Stanovení OwnZone .....	15
<b>4. PO TRÉNINKU .....</b>	<b>16</b>
Soubor tréninku .....	16
Smazání souborů tréninku.....	18
Celkové hodnoty .....	18
<b>5. PŘENOS DAT .....</b>	<b>20</b>
<b>6. NASTAVENÍ .....</b>	<b>21</b>
Nastavení jízdy na kole.....	21
Nastavení časovače .....	21
Nastavení mezních hodnot tepové frekvence .....	22
Nastavení jízdního kola .....	22
AutoStart .....	22
Kolo .....	23
Rychlost .....	24
Kadence .....	24
Výkon .....	24
Nastavení nadmořské výšky .....	25
Nastavení hodinek .....	25
Uživatelská nastavení .....	26
Maximální tepová frekvence (HRmax) .....	27
Hodnota tepové frekvence v poloze v sedě (HRsit).....	27
Obecná nastavení.....	27
<b>7. POUŽITÍ NOVÉHO PŘÍSLUŠENSTVÍ .....</b>	<b>28</b>
Programování nového snímače rychlosti .....	28
Programování nového snímače kadence* .....	28
Programování nového snímače výkonu* .....	28
<b>8. POUŽÍVÁNÍ NOVÉHO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE .....</b>	<b>31</b>
Párování nového snímače tepové frekvence .....	31
<b>9. DŮLEŽITÉ INFORMACE.....</b>	<b>32</b>
Péče a údržba .....	32
Péče o výrobek.....	32
Servis .....	32

Výměna baterií .....	32
Výměna baterie cyklistického počítače.....	33
<b>Bezpečnostní opatření .....</b>	<b>34</b>
Interference v průběhu cvičení .....	34
Omezení rizik při cvičení .....	34
<b>Technické údaje .....</b>	<b>35</b>
<b>Často kladené otázky .....</b>	<b>37</b>
<b>Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee .....</b>	<b>38</b>
<b>Prohlášení o zodpovědnosti .....</b>	<b>39</b>
<b>REJSTRÍK.....</b>	<b>41</b>

# 1. SEZNÁMENÍ S CYKLISTICKÝM POČÍTAČEM POLAR CS500+

Blahopřejeme k zakoupení nového cyklistického počítače Polar CS500+! Cyklistický počítač představuje komplexní systém pro řízení vašeho tréninku.



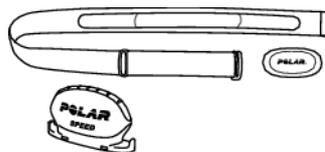
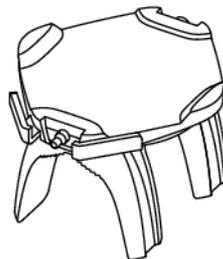
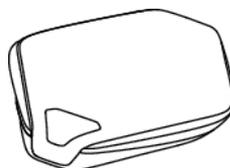
Tato uživatelská příručka obsahuje kompletní pokyny, abyste z vašeho cyklistického počítače vytěžili co nejvíce. Nejnovější verzi této uživatelské příručky si můžete načíst na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**Cyklistický počítač Polar CS500+** vám poskytne veškerá data, která potřebujete, abyste mohli zlepšovat svůj cyklistický výkon, a možnost ukládat data pro pozdější analýzu. Nový velký displej zaručuje jasný přehled informací o tréninku za všech podmínek. Inovační tlačítková technologie umožňuje snadný a bezpečný provoz i při vysokých rychlostech.

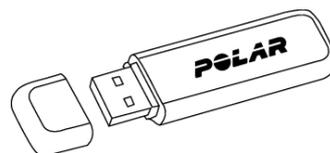
Cyklistický počítač lze snadno namontovat na štangli nebo řídítka vašeho kola pomocí nových montážních prvků na kolo s dvojitým zámkem **Polar Dual Lock Bike Mount**. Nově navržené kovové montážní prvky umožňují pevné připevnění cyklistického počítače na kolo.

Pohodlný **snímač tepové frekvence Polar H3** vysílá přesné údaje o tepové frekvenci do tréninkového počítače. Snímač tepové frekvence se skládá z popruhu a konektoru.

**Snímač rychlosti Polar CS speed sensor™ s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří vzdálenost a vaši momentální, průměrnou a maximální rychlost.



Data lze mezi cyklistickým počítačem a webovou službou [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) přenášet za pomoci nového datového komunikačního zařízení **Polar DataLink** od společnosti Polar. Jednoduše zapojte DataLink do USB portu vašeho počítače a jednotka detekuje bezdrátovou technologii W.I.N.D. u vašeho cyklistického počítače.



Webová služba **polarpersonaltrainer.com** je upravená tak, aby vám pomohla splnit vaše tréninkové cíle. Tam si můžete:

- ukládat vaše tréninkové soubory pro dlouhodobé sledování svého výkonu
- analyzovat a sledovat váš pokrok do nejmenších podrobností, včetně informací o převýšení a graficky vyjádřených trendů
- analyzovat intenzitu tréninku a potřebnou dobu odpočinku pomocí prvku tréninkové zátěže
- optimalizovat způsob tréninku pomocí tréninkových programů Polar
- vyzývat přátele k virtuálním sportovním soutěžím a komunikovat s dalšími sportovními nadšenci



Se softwarem **Polar WebSync 2.4 Software** (nebo novějším) můžete:

- synchronizovat a přenášet data mezi vaším cyklistickým počítačem a aplikací [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
- ladit nastavení vašeho cyklistického počítače a upravovat si displej například umístěním vašeho osobního loga
- nastavovat tréninkové zvuky, automatický údaj o délce kola a připomínky napití, jídla nebo dalších důležitých úkonů během tréninku
- vybírat si vybavení, které budete na sport používat (například kolo) a nastavovat snímače dostupné pro toto vybavení
- upravovat displej vašeho cyklistického počítače tak, aby zobrazoval informace, které během tréninku chcete sledovat

 *Software WebSync si můžete načíst na adrese [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).*

Svůj výrobek Polar si zaregistrujte na adrese <http://register.polar.fi/>, abyste zjistili, jak neustále naše produkty a služby vylepšujeme, aby co nejlépe plnily vaše potřeby.

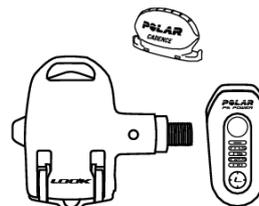
Instruktažní videa viz [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Dostupné doplňky Polar

S pomocí doplňků Polar můžete ještě lépe porozumět svému výkonu a zlepšit své tréninkové zážitky.

**Snímač kadence Polar CS cadence sensor™ s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří momentální a průměrnou kadenci, tedy rychlost šlapání, v otáčkách za minutu.

**Polar LOOK Kéo Power** je systém pro bezdrátové měření výkonu pomocí údajů ve watttech a kadence.

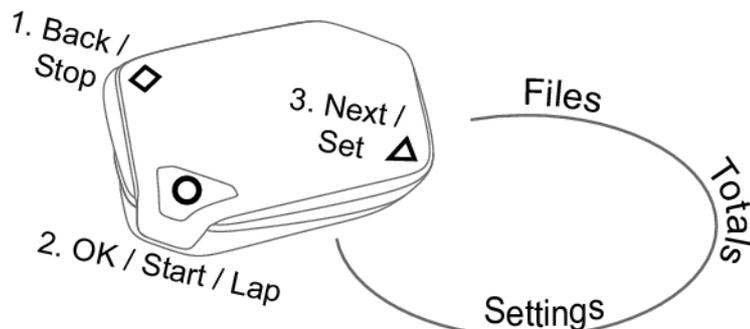


 *Údaje ze všech kompatibilních snímačů a snímače tepové frekvence Polar H3 jsou bezdrátově přenášeny do cyklistického počítače pomocí technologie Polar 2.4GHz W.I.N.D. To snižuje rušení během tréninku.*

## 2. ZAČÍNÁME

### Funkce tlačítek a struktura nabídky

Cyklistický počítač má tři snadno ovladatelná tlačítka, která mají v závislosti na situaci použití různé funkce.

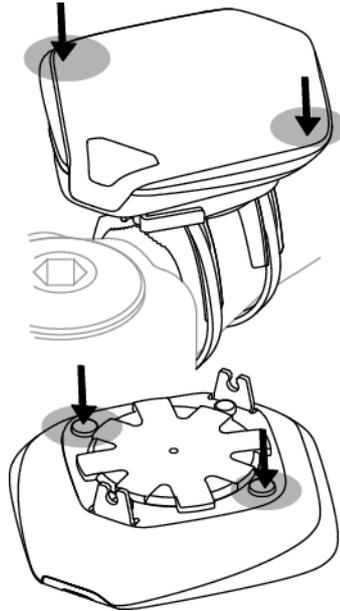


1. ◻ ZPĚT / STOP	2. ○ OK / START / ÚSEK / RESET	3. ▷ DALŠÍ / NASTAVIT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opustit nabídku</li> <li>• Vrátit se na předchozí úroveň</li> <li>• Ponechat nastavení beze změn</li> <li>• Zrušit výběr</li> <li>• Dlouhým stisknutím se lze z libovolného režimu vrátit do režimu času</li> <li>• Dlouhým stisknutím v režimu času lze přejít do režimu úspory energie</li> <li>• Stisknutím v režimu úspory energie na tři sekundy se aktivuje cyklistický počítač.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potvrdit výběr</li> <li>• Zahájit trénink</li> <li>• Změřit úsek</li> <li>• Vynulovat celkové hodnoty</li> <li>• Stisknutím v režimu úspory energie na tři sekundy se aktivuje cyklistický počítač.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přesunout do dalšího režimu nebo úroveň v nabídce</li> <li>• Změnit jízdní kolo dlouhým stisknutím v režimu času</li> <li>• Nastavit zvolenou hodnotu</li> <li>• Stisknutím v režimu úspory energie na tři sekundy se aktivuje cyklistický počítač.</li> </ul>

**i** Pokud v režimu času nestisknete po dobu pěti minut žádné tlačítko, cyklistický počítač přejde do režimu úspory energie. Cyklistický počítač lze opět zapnout stisknutím libovolného tlačítka na tři sekundy.

Můžete používat tlačítka ◻ a ▷ dvěma způsoby:

1. Je-li cyklistický počítač upevněn na představci nebo řídítku, mírně zatlačte na levou nebo pravou stranu cyklistického počítače.
2. Pokud cyklistický počítač držíte v ruce, použijte spouštěcí tlačítka na zadní straně cyklistického počítače.



## Základní nastavení

Před prvním použitím cyklistického počítače upravte základní nastavení. Aby byla zajištěna správná zpětná vazba na základě vašeho výkonu, zadejte co nejpřesnější údaje.

K nastavení dat použijte tlačítko SET (NASTAVIT) a potvrďte pomocí OK. Hodnoty jsou procházeny rychleji při stisknutí a podržení tlačítka SET (NASTAVIT).

Cyklistický počítač aktivujte stisknutím libovolného tlačítka na tři sekundy. Zobrazí se **Basic SET** (Základní NASTAVIT). Stiskněte START a upravte následující data:

1. **Time set** (Nastavit čas): Vyberte **12h** nebo **24h**. U volby **12h** vyberte **AM** nebo **PM**. Zadejte čas.
2. **Date set** (Nastavit datum): Zadejte datum.
3. **Units** (Jednotky): Vyberte metrické (**kg/cm**) nebo britské (**lb/ft**) jednotky.
4. **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
5. **Height** (Výška): Zadejte svou výšku. U formátu LB/FT zadejte nejprve stopy a pak palce.
6. **Birthday** (Datum narození): Zadejte vaše datum narození.
7. **Sex** (Pohlaví): Vyberte **Male** (Muž) nebo **Female** (Žena). Zobrazí se
8. **Settings DONE** (Nastavení HOTOVO). Pro změnu nastavení tiskněte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud se neprovede návrat k požadovanému nastavení. Nastavení přijmete stiskem tlačítka OK a cyklistický počítač přejde do režimu času.

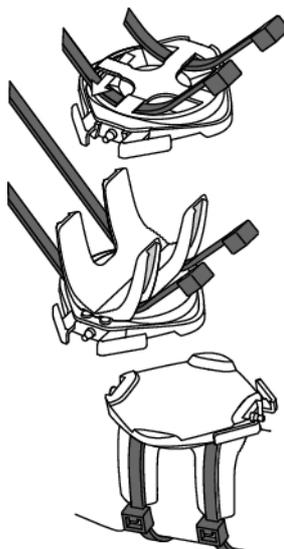
## Měření velikosti kola

Před začátkem jízdy na kole nastavte v cyklistickém počítači velikost kola. Více informací je uvedeno v Nastavení jízdního kola (str. 22).

## Upevnění držáku kola Polar

Držák kola je možné upevnit na představec nebo levé či pravé řídítko.

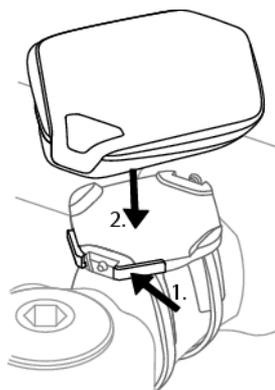
1. Oba kabelové svazky provlečte průchody v držáku kola. Pokud držák upevníte na říditko, provlečte kabelové svazky opačným směrem.
2. Do držáku vložte pryžový díl. Ověřte, zda je pevně usazen.
3. Pryžový díl a držák umístěte na představec/říditko a kabelové svazky srovnajte kolem představce/říditka. Držák bezpečně upevněte. Přesahující část kabelových svazků odřízněte.



Instruktažní videa naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Upevnění cyklistického počítače k držáku na kolo

1. Stiskněte tlačítko a umístěte cyklistický počítač na držák kola.
2. Uvolněním tlačítka se cyklistický počítač upevní k držáku. Před začátkem jízdy ověřte, zda je cyklistický počítač správně upevněn.



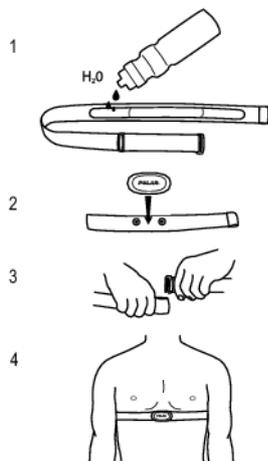
**Chcete-li cyklistický počítač z držáku odepnout**, stiskněte tlačítko a zvedněte cyklistický počítač z držáku.

Instruktažní video naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## 3. TRÉNINK

### Používejte snímač tepové frekvence

Používejte snímač tepové frekvence na měření vaší tepové frekvence.



1. Část popruhu obsahující elektrody navlhčete.

**i** V náročných podmínkách, např. dlouhodobé disciplíny, doporučujeme pro zlepšení kontaktu nanést na elektrody vodivý krém nebo gel. Po použití krému nebo gelu je důležité snímač tepové frekvence pečlivě omýt.

2. Konektor připevněte k popruhu.
3. Popruh si nasadte pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připevněte háček.
4. Upravte si délku popruhu, aby držel pevně, ale pohodlně. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně doléhají na tělo, a zda je logo Polar na konektoru ve svislé poloze a v prostředku.

**i** Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie. Pot a tělesná vlhkost mohou udržovat elektrody vlhké a snímač srdeční frekvence aktivní. Tím se zkracuje životnost baterie. Další podrobné pokyny pro praní viz *Péče a údržba (str. 32)*.

Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

**i** Snímač tepové frekvence Polar H3 lze používat s vybavením, ve kterém jsou umístěny měkké textilní elektrody. Navlhčete elektrodové části oděvu. Připojte konektor snímače tepové frekvence přímo na textilní elektrody bez popruhu, aby bylo logo Polar na konektoru ve svislé poloze.

### Začněte trénovat

Cyklistický počítač upevněte k držáku kola a aktivujte dlouhým □ stisknutím tlačítka.

V režimu času začne cyklistický počítač automaticky zjišťovat vaši tepovou frekvenci.



Číslo v levém horním rohu označuje právě používané jízdní kolo. Je automaticky vybráno jízdní kolo, které jste používali během předchozího tréninku. Jízdní kolo změníte dlouhým stisknutím tlačítka NEXT (DALŠÍ) v režimu času.



Pokud jste aktivovali funkci AutoStart, cyklistický počítač automaticky začne nahrávat trénink, jakmile začnete s jízdou na kole. Více informací o AutoStart naleznete v Nastavení jízdního kola (str. 22).  
Pokud jste neaktivovali funkci Autostart, stiskněte START a zahajte záznam.

Současně lze zobrazit tři řádky informací o tréninku. Pro zobrazení různých displejů stiskněte tlačítko NEXT (DALŠÍ).

Detailnější popisy zobrazených informací jsou uvedeny v Informace o tréninku (str. 12).



**Vzdálenost střídající se se vzdáleností úseku** (při změření alespoň jednoho úseku).

**Rychlost  
Tepová frekvence a Kadence**



**Průměrná rychlost  
Rychlost  
Průměrná tepová frekvence a Kadence**



**Rychlost  
Stopky  
Tepová frekvence a Kadence**



**Čas příjezdu  
Denní čas  
Tepová frekvence a Kadence**



**Meze tepové frekvence  
Čas v cílové zóně  
Tepová frekvence a Kadence**



**Kalorie  
Spotřeba kalorií za hodinu  
Tepová frekvence a Kadence**



**Nadmořská výška  
Inklinometr  
Teplota a Kadence**



**Vzdálenost trasy  
Rychlost / výkon  
Tepová frekvence a Kadence**

Cyklistický počítač nastavte k procházení obrazovek automaticky stiskem a podržením tlačítka **NEXT (DALŠÍ)**. Procházení se vypne stiskem **NEXT (DALŠÍ)**.

## Informace o tréninku

Informace na displeji	Popis
<b>Nadmořská výška</b>	Aktuální nadmořská výška v metrech/stopách
<b>Čas příjezdu</b>	Podle nastavené vzdálenosti, kterou hodláte ujet, odhadne cyklistický počítač čas příjezdu na místo určení podle rychlosti jízdy na kole. Více informací je uvedeno v Nastavení jízdy na kole (str. 21).  Je-li funkce vzdálenosti jízdy vypnuta, místo času příjezdu se zobrazí rychlost.
<b>Průměrná tepová frekvence</b>	Vaše průměrná tepová frekvence při tréninku je zobrazena indikátorem, který signalizuje růst či pokles vaší tepové frekvence.
<b>Průměrná rychlost</b>	Vaše průměrná rychlost jízdy při tréninku je zobrazena indikátorem, který signalizuje růst či pokles rychlosti (nutný snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D.).
<b>Kadence</b>	Vaše rychlost šlapání v otáčkách za minutu (nutný volitelný snímač kadence Polar CS W.I.N.D.)
<b>Kalorie</b>	Dosavadní spálené kalorie. Hromadění kalorií začíná zobrazením tepové frekvence.
<b>Kalorie spálené za hodinu</b>	Míra spalování kalorií za hodinu
<b>Vzdálenost</b>	Dosavadní ujetá vzdálenost (nutný snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D.)
<b>Tepová frekvence</b>	Vaše aktuální tepová frekvence
<b>Mezní hodnoty tepové frekvence</b>	Dolní a horní mez tepové frekvence. Symbol srdce se posouvá doleva či doprava podle vaší tepové frekvence. Pokud symbol není viditelný, vaše tepová frekvence je mimo mezní hodnoty. Alarm pomáhá se udržovat v nastavených mezích.   <i>Alarm lze vypnout pomocí vypnutí zvuku v položce <b>Obecná nastavení</b>. Více informací je uvedeno v <b>Obecná nastavení (str. 27)</b></i>

Informace na displeji	Popis
<b>Inklinometr</b>	Strmost kopce nahoru/dolů v procentech a stupních. Odhad v číselné formě, jak strmě jedete nahoru do kopce nebo dolů z kopce, který pomůže vhodně upravit intenzitu jízdy.
<b>Vzdálenost úseku</b>	Vzdálenost úseku (nutný snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D.)
<b>Výkon</b>	Výkon vyjádřený ve wattch (Požaduje se volitelný snímač výkonu Polar LOOK Kéo Power)
<b>Rychlost</b>	Aktuální rychlost (nutný snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D.)
<b>Stopky</b>	Celková dosavadní doba tréninku
<b>Teplota</b>	Aktuální teplota
<b>Čas v zóně</b>	Doba tréninku v mezích tepové frekvence
<b>Denní čas</b>	Denní čas
<b>Vzdálenost trasy</b>	Vzdálenost mezi body A a B. Tuto funkci použijte pro měření vzdálenosti mezi dvěma body na trase (nutný snímač rychlosti Polar CS™ W.I.N.D.). Vzdálenost trasy lze resetovat v režimu pozastavení.

## Změření úseku

Úsek změřte stisknutím LAP (ÚSEK). Zobrazí se následující informace:



**Čas úseku** značí uplynulý čas pro jeden úsek.  
**Tepová frekvence / číslo úseku**



**Časový úsek** je čas uplynulý od začátku tréninku až do uložení času posledního úseku.

**Průměrná tepová frekvence** (vypočtená od začátku úseku)

Pokud jste aktivovali funkci automatického úseku, cyklistický počítač automaticky zaznamená úseky, jakmile dosáhnete nastavené vzdálenosti. Více informací je uvedeno v Nastavení jízdy na kole (str. 21).

## Funkce v režimu pozastavení

K pozastavení tréninku stiskněte STOP.

V režimu pozastavení lze vybrat:

- **Continue** (Pokračovat) pro pokračování v záznamu tréninku.
- **Exit** (Odejít) pro úplné přerušování záznamu.
- **Summary** (Shrnutí) pro souhrnné informace o tréninku. Zobrazí se následující informace:
  - **Exe. Time** (Uplynulý čas): Doba zaznamenaného tréninku a průměrná tepová frekvence
  - **Limits** (Meze): Meze tepové frekvence použité během tréninku (jsou-li nastaveny)
  - **In zone** (V zóně): Čas strávený v cílové zóně tepové frekvence
  - **Kcal/ %Fat** (kcal/ % tuku): Kalorie spálené během tréninku a procento tuku
  - **Speed** (Rychlost): Průměrná rychlost
  - **Cadence** (Kadence): Průměrná kadence
  - **Distance** (Vzdálenost): Ujetá vzdálenost
  - **Ride Time** (Čas jízdy): Čas jízdy. Pokud například přestanete jet, ale nepřerušíte záznam tréninku, počítání času se automaticky zastaví, ale délka tréninku se dále připočítává. Pokud je aktivní funkce AutoStart, čas tréninku a jízdy na kole jsou stejné, protože cyklistický počítač při zahájení a přerušování jízdy automaticky spustí a zastaví záznam.
  - **Power** (Výkon): Průměrný výkon
  - **Ascent** (Stoupání): Metry/stopy při stoupání
  - **Altitude** (Nadmořská výška): Průměrná nadmořská výška
- **Sound** (Zvuk) pro nastavení zvuku na **Off** (Vypnuto), **Soft** (Tichý), **Loud** (Hlasitý) nebo **Very loud** (Velmi hlasitý).
- **Reset TRIP** (Resetovat TRASU). Potvrďte pomocí OK.
- **Auto SCROLL** (Automatické ROLOVÁNÍ) pro nastavení počítače pro automatické procházení obrazovek.
- **Sensor SEARCH** (VYHLEDÁNÍ snímače) pro vyhledání dat WearLink, rychlost, kadence\* a výkon\*, pokud signál z důvodu interference během tréninku zmizí.

## Konec tréninku

Chcete-li pozastavit trénink, stiskněte tlačítko STOP. Zobrazí se **Continue** (Pokračovat).

Stiskněte znovu STOP.

**Po použití odpojte konektor od popruhu.** Snímač tepové frekvence udržujte v čistotě a v suchu.

Úplný návod k údržbě a péči najdete zde: [Péče a údržba \(str. 32\)](#).

## Trénink s funkcí OwnZone

Váš cyklistický počítač automaticky stanoví vaši individuální, optimální a bezpečnou zónu intenzity tréninku - vaši OwnZone. Unikátní funkce Polar OwnZone definuje vaši osobní tréninkovou zónu pro aerobní trénink. Funkce vás provede rozcvičením s přihlédnutím k vašemu aktuálnímu fyzickému a duševnímu stavu. U většiny dospělých odpovídá OwnZone asi 65–85 % maximální tepové frekvence.

Naslouchání a interpretace signálů, které vaše tělo vysílá během fyzické námahy, je důležitou součástí získání dobré kondice. Jelikož se fáze rozcvičení u různých typů tréninku liší a protože se čas od času může lišit také váš fyzický a duševní stav (vlivem stresu nebo nemoci), použití funkce OwnZone pro každý trénink zaručí nejefektivnější cílovou zónu tepové frekvence pro tento určitý typ tréninku a den.

OwnZone lze stanovit za 1–5 minut během fáze rozcvičování. Úmyslem je začít trénink zvolna při mírné intenzitě a intenzitu a tepovou frekvenci postupně zvyšovat. OwnZone byla vyvinuta pro zdravé lidi. Některé zdravotní podmínky mohou vyvolat neúspěšné stanovení OwnZone na základě variability tepové frekvence. Mezi tyto podmínky patří vysoký krevní tlak, srdeční arytmie a určité druhy léčby.

**Před začátkem stanovení zóny OwnZone ověřte:**

- Správnost uživatelských nastavení.
- Aktivaci funkce OwnZone. Více informací je uvedeno v Nastavení mezních hodnot tepové frekvence (str. 22). Cyklistický počítač automaticky stanoví vaši OwnZone při každém zahájení tréninku, pokud je funkce OwnZone zapnutá.

**Stanovení OwnZone**

Zóna OwnZone se stanoví v pěti fázích. Pokud jsou zapnuté zvuky, ozve se po skončení každé fáze pípnutí.

1. Nasadte si snímač tepové frekvence podle návodu. Začněte z režimu času a stiskněte **START**. Zobrazí se
2. **OZ >** a začne stanovení OwnZone. Při jízdě na kole nebo chůzi mírným tempem po dobu 1 minuty udržte v této první fázi vaši tepovou frekvenci na úrovni 100 bpm/ 50 %  $HR_{max}$ .
3. **OZ >>** Při jízdě na kole nebo chůzi mírným tempem po dobu 1 minuty pomalu zvyšujte vaši tepovou frekvenci asi o 10 bpm/ 5 %  $HR_{max}$ .
4. **OZ >>>** Při jízdě na kole nebo chůzi rychlým tempem po dobu 1 min. pomalu zvyšujte vaši tepovou frekvenci asi o 10 bpm/ 5 %  $HR_{max}$ .
5. **OZ >>>** Při jízdě na kole nebo běhu mírným tempem po dobu 1 min. pomalu zvyšujte vaši tepovou frekvenci asi o 10 bpm/ 5 %  $HR_{max}$ .
6. **OZ >>>** Při jízdě na kole nebo běhu rychlým tempem po dobu 1 min. pomalu zvyšujte vaši tepovou frekvenci asi o 10bpm/ 5%  $HR_{max}$ .

Po zaznění dvou následných akustických tónů byla stanovena zóna OwnZone.

Zobrazí se **OwnZone Updated** (Aktualizace OwnZone) a zóna tepové frekvence. Zóna se podle vašich nastavení zobrazí v úderech za minutu (bpm) nebo jako procento maximální tepové frekvence (HR%).

Pokud se stanovení OwnZone nezdařilo, použije se dříve stanovená zóna OwnZone a na displeji se spolu s mezními hodnotami zobrazí **OwnZone**. Pokud dříve nebyla stanovena OwnZone, automaticky se použijí mezní hodnoty podle věku.

Nyní lze pokračovat v tréninku. Pro maximální prospěch z tréninku se snažte udržet v dané zóně tepové frekvence. V zaznamenaném čase tréninku je obsažen uplynulý čas pro stanovení OwnZone.

Alternativně pro přeskočení stanovení OwnZone a použití dříve stanovené OwnZone stiskněte **STOP** v libovolné fázi postupu.

**Vaši OwnZone stanovte znovu:**

- Při změně prostředí tréninku nebo režimu tréninku.
- Při tréninku poprvé po týdenní přestávce.
- Pokud neproběhla regenerace po předchozím tréninku nebo se necítíte dobře nebo jste ve stresu.
- Po změně uživatelských nastavení.

## 4. PO TRÉNINKU

### Soubor tréninku

Podrobné informace o tréninku lze zobrazit v části **FILES** (SOUBORY).

1. V režimu času stiskněte tlačítko NEXT (DALŠÍ). Zobrazí se **FILES** (SOUBORY).
2. Stiskněte START a zobrazí se následující informace:
  - Datum a čas zahájení tréninku.
  - Číslo souboru tréninku (čím je číslo tréninku větší, tím je soubor aktuálnější).
3. Soubory procházejte tlačítkem NEXT (DALŠÍ).
4. Pro zobrazení informací zaznamenaných v určitém souboru stiskněte OK.
5. Pomocí tlačítka NEXT (DALŠÍ) procházejte těmito informacemi:

Text na displeji	Zobrazené informace
<b>Exe. Time</b> (Čas vykonání)	Doba trvání tréninku.  Na displeji se střídavě zobrazuje průměrná a maximální tepová frekvence.
<b>Mezní hodnoty</b>	Horní a dolní mezní hodnota tepové frekvence použitá během tréninku (jsou-li hodnoty nastaveny).
<b>V zón:#</b>	Na displeji se střídavě zobrazuje čas strávený <b>In Zone</b> (V zóně) a <b>Above</b> (Nad) a <b>Below</b> (Pod) zónou tepové frekvence.
<b>Kcal/ % tuku</b>	Spálené kalorie během tréninku a procento tuku.
<b>Vzdálenost</b>	Ujetá vzdálenost.
<b>Rychlost</b>	Maximální a průměrná rychlost.
<b>Kadence</b>	Maximální a průměrná kadence.
<b>Výkon</b>	Maximální a průměrný výkon.
<b>#as jízdy</b>	Čas jízdy: pokud například přerušíte jízdu na kole, ale nepřerušíte záznam tréninku, počítání času jízdy na kole se automaticky zastaví, ale doba trvání tréninku bude i nadále narůstat.  Pokud jste aktivovali funkci AutoStart, čas tréninku a jízdy na kole budou totožné, protože cyklistický počítač se začátkem a přerušením jízdy na kole automaticky spouští a zastavuje nahrávání.

Text na displeji	Zobrazené informace
<p>Nadmořská výška/teplota</p>	<p>Maximální nadmořská výška</p> <p>Teplota</p> <p>Chcete-li zobrazit další informace vypočtené z dat výškoměru, stiskněte OK.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incline</b> (Stoupání) (Maximální stoupání zobrazené ve stupních a v procentech)</li> <li>• <b>Decline</b> (Klesání) (Maximální klesání zobrazené ve stupních a v procentech)</li> <li>• <b>Altitude</b> (Nadmořská výška) (Minimální nadmořská výška)</li> <li>• <b>Ascent</b> (Výjezd) (Metry/stopy stoupání)</li> <li>• <b>Descent</b> (Sjezd) (Metry/stopy klesání)</li> </ul>
<p>ÚSEKY</p>	<p>Počet uložených úseků</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pro zobrazení <b>Best lap</b> (Nejlepší úsek) stiskněte START. Zobrazí se čas a číslo nejrychlejšího úseku.</li> <li>2. Pro zobrazení <b>Avg. lap</b> (Prům. úsek) stiskněte OK. Zobrazí se průměrný čas úseku. Stiskněte OK.</li> <li>3. Úseky procházejte pomocí tlačítka NEXT (DALŠÍ). Číslo úseku se zobrazí v dolním pravém rohu. Chcete-li zobrazit podrobné informace o určitém úseku, stiskněte OK. Zobrazí se následující informace o úseku: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rychlost</li> <li>• Kadence</li> <li>• Vzdálenost</li> <li>• Výkon</li> <li>• Nadmořská výška / teplota</li> <li>• Výjezd</li> <li>• Sjezd</li> <li>• Stoupání</li> <li>• Klesání</li> </ul> </li> </ol>

Text na displeji	Zobrazené informace
<b>A. ÚSEKY</b>	Počet uložených úseků
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pro zobrazení <b>Best Lap</b> (Nejlepší úsek) stiskněte START . Zobrazí se čas a číslo nejrychlejšího úseku.</li> <li>2. Pro zobrazení <b>Avg. Lap</b> (Prům. úsek) stiskněte OK. Zobrazí se průměrný čas úseku. Stiskněte OK.</li> <li>3. Úseky procházejte pomocí tlačítka NEXT (DALŠÍ). Číslo úseku se zobrazí v dolním pravém rohu. Chcete-li zobrazit podrobné informace o určitém úseku, stiskněte OK. Zobrazí se následující informace o úseku: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rychlost</li> <li>• Kadence</li> <li>• Vzdálenost</li> <li>• Výkon</li> <li>• Nadmořská výška / teplota</li> <li>• Výjezd</li> <li>• Sjezd</li> <li>• Stoupání</li> <li>• Klesání</li> </ul> </li> </ol>

## Smazání souborů tréninku

Paměť se soubory tréninku se zaplní po dosažení *maximální* doby záznamu nebo *maximálního počtu souborů*. Více informací o mezních hodnotách naleznete v části Technické údaje (str. 35).

Jakmile se paměť se soubory tréninku zaplní, nejstarší soubor tréninku se přepíše nejaktuálnějším souborem. Chcete-li soubor tréninku uložit na delší dobu, přeneste jej na webovou službu společnosti Polar na stránkách [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Více informací naleznete v části Přenos dat (str. 20).

1. Chcete-li smazat soubor tréninku, přejděte k **FILES** (SOUBORY). Tiskněte tlačítko NEXT (DALŠÍ), dokud se nezobrazí **Delete FILE** (Smazat SOUBOR). Stiskněte OK.
2. Zobrazí se datum a čas zahájení tréninku a číslo souboru tréninku.
3. K procházení souborů použijte tlačítko NEXT (DALŠÍ). Pokud chcete vybrat soubor ke smazání, stiskněte OK.
4. Zobrazí se **Are You SURE?** (OPRAVDU smazat?). Soubor smažte stiskem tlačítka OK. Chcete-li smazání souboru zrušit, tiskněte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud cyklistický počítač nepřejde do režimu času.

## Celkové hodnoty

**TOTALS** (CELKOVÉ HODNOTY) obsahuje celkové informace zaznamenané během tréninků od posledního resetu. Celkové hodnoty používejte jako sezónní nebo měsíční počítadlo dat tréninku. Hodnoty se aktualizují automaticky po přerušení záznamu tréninku.

V režimu času tiskněte tlačítko NEXT (DALŠÍ) až do zobrazení **TOTALS** (CELKOVÉ HODNOTY). Stiskněte START . Pro procházení těmito informacemi použijte tlačítko NEXT (DALŠÍ).

- **Trip** (Trasa): Celková vzdálenost trasy a datum zahájení měření vzdálenosti.
- **Distance 1** (Vzdálenost 1): Celková vzdálenost ujetá na kole 1 a datum zahájení měření vzdálenosti.
- **Distance 2** (Vzdálenost 2): Celková vzdálenost ujetá na kole 2 a datum zahájení měření vzdálenosti.
- **Distance 3** (Vzdálenost 3): Celková vzdálenost ujetá na kole 3 a datum zahájení měření vzdálenosti.
- **Distance** (Vzdálenost): Celková vzdálenost ujetá na všech 3 kolech a datum zahájení měření vzdálenosti.
- **Odometer** (Počítadlo ujetých kilometrů): Celková vzdálenost a datum zahájení měření vzdálenosti (nelze resetovat).

- **Ride Time** (Čas jízdy): Celková doba jízdy a datum zahájení měření doby.
- **Total Time** (Celková doba): Celková doba a datum zahájení měření doby.
- **Total Kcal** (Celkem kcal): Celkové kalorie a datum zahájení měření kalorií.
- **Ascent** (Výjezd): Celkový výjezd a datum zahájení měření výjezdu.
- **Descent** (Sjezd): Celkový sjezd a datum zahájení měření sjezdu.
- **Reset ALL?** (Resetovat VŠE?): Chcete-li resetovat všechny celkové hodnoty, stiskněte **START**. Zobrazí se **Reset? ALL** (Resetovat? VŠE). Stiskněte **OK**. Zobrazí se **Are You SURE?** (OPRAVDU resetovat?).  
Resetování potvrďte stiskem tlačítka **OK**. Resetování zrušte stiskem tlačítka **STOP**.

Pro resetování celkové hodnoty vyberte hodnotu, kterou si přejete resetovat, pomocí tlačítka **START**.

Zobrazí se **Reset?** (Resetovat?). Stiskněte **OK**. Zobrazí se **Are You SURE?** (OPRAVDU resetovat?).

Resetování potvrďte stiskem tlačítka **OK**. Resetování zrušte stiskem tlačítka **STOP**.

## 5. PŘENOS DAT

Pro dlouhodobé pokračování uložte své tréninkové soubory ve webové službě polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout podrobné informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. S pomocí jednotky Polar DataLink\* lze soubory tréninku snadno přenášet do webové služby.

### Přenos dat:

1. Zaregistrujte se na stránce polarpersonaltrainer.com.
2. Stáhněte si a nainstalujte software Polar WebSync z oddílu Ke stažení ve webové službě polarpersonaltrainer.com do počítače.
3. Software WebSync se automaticky aktivuje po zaškrtnutí políčka „Spustit Polar WebSync“ na konci instalace.
4. Zapojte software DataLink do portu USB počítače a cyklistický počítač aktivujte dlouhým  stiskem tlačítka.
5. Dodržte postup datového přenosu a pokyny pro stažení dat ze softwaru WebSync na obrazovce počítače. Další pokyny o přenosu dat jsou uvedeny v nápovědě k aplikaci WebSync.  
Až budete příště přenášet data, postupujte podle kroku 4 a 5 výše.

 *Před přenosem dat sejměte snímač tepové frekvence ze svého těla.*

\* Vyžaduje se volitelný Polar DataLink.

## 6. NASTAVENÍ

### Nastavení jízdy na kole

V nastaveních jízdy na kole lze aktivovat nebo deaktivovat tyto funkce:

**Reminder** (Upozornění): Toto nastavení se zobrazí, pouze pokud jste aktivovali funkci upozornění ve webové službě polarpersonaltrainer.com přes WebSync. Upozornění lze použít k signalizaci nutnosti příjmu tekutin nebo potravy, abyste mohli v tréninku pokračovat.

**Target dist.** (Cílová vzdálenost): Nastavte vzdálenost, kterou hodláte ujet, a cyklistický počítač odhadne čas příjezdu na místo určení podle rychlosti jízdy na kole.

**A. Lap** (Automatický úsek): Nastavte vzdálenost pro automatický úsek a cyklistický počítač zaznamená informace o úseku při každém dosažení této vzdálenosti. Pokud například nastavíte 1km/mi, cyklistický počítač zaznamená informace o úseku po každém kilometru nebo míli.

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení jízdy na kole, vyberte **Settings > Cycling SET** (Nastavení > Jízda na kole NASTAVIT).

Na displeji se zobrazí:	Blikající hodnotu nastavte stiskem tlačítka SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmíte stiskem tlačítka OK
<b>Upozornění</b>	Nastavte upozornění na <b>ON/OFF</b> (ZAP/VYP).	OK
<b>Cílová vzdálenost</b>	1. Nastavte funkci cílové vzdálenosti na <b>ON/OFF</b> (ZAP/VYP). 2. Nastavte vzdálenost.	OK
<b>A. Úsek</b>	1. Nastavte funkci automatického úseku <b>ON/OFF</b> (ZAP/VYP). 2. Nastavte vzdálenost.	OK

### Nastavení časovače

Váš cyklistický počítač je vybaven dvěma střídajícími se časovači. Časovače fungují během záznamu tréninku.

Časovače používejte například jako tréninkový nástroj při intervalovém tréninku jako pomůcku pro přepínání z náročnějšího na lehčí trénink a naopak.

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení časovačů, vyberte **Settings > Timer SET** (Nastavení > Časovač NASTAVIT).

Na displeji se zobrazí:	Blikající hodnotu nastavte stiskem tlačítka SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmíte stiskem tlačítka OK
<b>#asova# 1</b>	1. Nastavte <b>Timer 1</b> (Časovač 1) <b>ON/OFF</b> (ZAP/VYP). 2. Pokud časovač zapnete, nastavte minuty a sekundy.	OK

Na displeji se zobrazí:	Blikající hodnotu nastavte stiskem tlačítka SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
#asova# 2	1. Nastavte <b>Timer 2</b> (Časovač 2) <b>ON/OFF</b> (ZAP/VYP). 2. Pokud časovač zapnete, nastavte minuty a sekundy.	OK

## Nastavení mezních hodnot tepové frekvence

V nastavení mezních hodnot tepové frekvence vyberte typ mezní hodnoty tepové frekvence:

- **Ruční mezní hodnoty:** Cílovou zónu tepové frekvence vytvořte nastavením horní a dolní meze tepové frekvence ručně.
- **OwnZone:** Cyklistický počítač automaticky stanoví vaši individuální a bezpečnou zónu intenzity tréninku. Více informací o funkci OwnZone je uvedeno v části Trénink s funkcí OwnZone (str. 14).
- **Vypnuto:** Mezní hodnoty tepové frekvence je možné také deaktivovat. V tomto případě nejsou během tréninku používány mezní hodnoty tepové frekvence a v **Summary** (Přehled) nebo **Files** (Soubory) se nevypočtou cílové hodnoty v zóně tepové frekvence.

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení mezních hodnot tepové frekvence, vyberte **Settings > Limits SET** (Nastavení > Mezní hodnoty NASTAVIT).

Na displeji se zobrazí:	Blikající hodnotu nastavte stiskem tlačítka SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
HR / HR% (TF/TF%)MODE (REŽIM)	Vyberte tepovou frekvenci zobrazenou jako úder za minutu (TF) nebo jako % vaší maximální tepové frekvence (TF%).	OK
TYP	Vyberte <b>Manual</b> , (Manuální) <b>OwnZone</b> nebo <b>Off</b> (Vypnuto).	Stiskněte OK (Pokud jste funkci vypnuli nebo aktivovali funkci OwnZone, cyklistický počítač se vrátí na obrazovku <b>Limits SET</b> (Mezní hodnoty NASTAVIT)).
Pokud jste vybrali <b>Manual limits</b> (Ruční mezní hodnoty), nastavte mezní hodnoty tepové frekvence:		
<b>HighLimit</b>	Nastavte horní mez tepové frekvence.	OK
<b>LowLimit</b>	Nastavte dolní mez tepové frekvence.	OK

## Nastavení jízdního kola

Je možné nastavit tři předvolby jízdních kol pro cyklistický počítač.

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení kola, vyberte **Settings > Bike SET** (Nastavení > Jízdní kolo NASTAVIT). Vyberte **Bike** (Jízdní kolo) **1 / 2 / 3**.

Připravte si tato nastavení pro jízdní kolo. Před zahájením tréninku stiskněte dlouze **NEXT** (DALŠÍ) v režimu času pro výběr kola 1, 2 nebo 3.

### AutoStart

V bodě **AutoStart SET** (AutoStart NASTAVIT) můžete nastavit funkci AutoStart na **ON/OFF** (ZAP/VYP).

Funkce AutoStart automaticky spustí nebo přeruší záznam tréninku při zahájení nebo přerušení jízdy na

kole. Funkce AutoStart vyžaduje nastavení velikosti kola a snímače rychlosti Polar W.I.N.D.

## Kolo

V bodě **Wheel SET** (Kolo NASTAVIT) lze nastavit velikost kola (mm) u jízdního kola. Nastavení velikosti kola jsou předpokladem pro přesné informace o jízdě na kole.

Velikost kola u jízdního kola lze stanovit dvěma způsoby:

### Metoda 1

Kolo změřte ručně, aby bylo dosaženo co nejpřesnějšího výsledku.

K označení bodu, v němž se kolo dotýká země, použijte ventilek. Bod vyznačte nakreslením čáry na zemi. Otočte jízdní kolo dopředu na rovném povrchu o jednu celou otáčku. Plášť by měl být kolmý k zemi. Na zemi zakreslete další čáru u ventilků ve výchozím bodě k označení celé otáčky. Změřte vzdálenost mezi oběma čarami.

Odečtěte 4 mm, které připadají na vaši hmotnost na jízdním kole, a získáte obvod kola. Tuto hodnotu zadejte do cyklistického počítače.

### Metoda 2

Vyhledejte průměr v palcích nebo v ETRTO vytištěný na kole. Přiřaďte jej k velikosti kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky.

 *Velikost kola lze zjistit také u výrobce.*

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

 *Velikosti kola v tabulce jsou orientační, protože velikost kola závisí na typu kola a tlaku vzduchu. Z důvodu odchylek měření nemůže společnost Polar odpovídat za ověření měření.*

## Rychlost

Nastavte snímač rychlosti Polar na **ON/OFF** (ZAP/VYP) v **Speed SET** (Rychlost NASTAVIT).

Pokud snímač rychlosti nastavíte na **ON** (ZAP), zobrazí se **Speed TEACH?** (PROGRAMOVAT rychlost?).

Pokud je snímač již naprogramován, vyberte STOP.

Pokud snímač nebyl naprogramován, více informací o programování naleznete v části Použití nového příslušenství (str. 28).

## Kadence

Nastavte snímač kadence Polar na **ON/OFF** (ZAP/VYP) v **Cadence SET** (Kadence NASTAVIT).

Pokud snímač kadence nastavíte na **ON** (ZAP), zobrazí se **Cadence TEACH?** (PROGRAMOVAT kadenci?).

Pokud je snímač již naprogramován, vyberte STOP.

Pokud snímač nebyl naprogramován, více informací o programování naleznete v části Použití nového příslušenství (str. 28).

## Výkon

Nastavte si snímač výkonu Polar Power Output Sensor na zapnuto nebo vypnuto (**ON/OFF**) v nastavení **Power SET**.

Pokud nastavíte snímač výkonu na zapnuto (**ON**), objeví se na obrazovce tato nastavení: **C. weight** (hmotnost řetězu), **C. length** (délka řetězu) a **S. length** (délka rozpětí).

**Pokud používáte systém Polar LOOK Kéo Power, postupujte podle těchto pokynů:**

 *Aby systém Polar LOOK Kéo Power fungoval správně, musí cyklistický počítač používat standardní nastavení výkonu. I když znáte správné nastavení pro vaše jízdní kolo, nepoužívejte ho.*

- C. weight** (Hmotnost řetězu): Nastavte hmotnost řetězu na 304 g. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
- C. length** (délka řetězu): Nastavte délku řetězu na 1473 mm. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
- S. length** (délka rozpětí): Nastavte délku rozpětí na 420 mm. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
- Power TEACH?** (Spárovat snímač výkonu?):  
Pokud je váš snímač již spárován, zvolte STOP.  
Pokud není, viz Použití nového příslušenství (str. 28), kde naleznete další informace o párování snímače s počítačem.

**Pokud používáte snímač výkonu Polar Power Output Sensor™ s technologií W.I.N.D., postupujte podle následujících pokynů:**

- C. weight** (Hmotnost řetězu): Nastavte hmotnost řetězu v gramech. Nastavenou hodnotu přijměte pomocí OK.
- C. length** (Délka řetězu): Nastavte délku řetězu v milimetrech. Nastavenou hodnotu přijměte pomocí OK.
- C. length** (Délka řetězu): Nastavte délku rozpětí v milimetrech. Nastavenou hodnotu přijměte pomocí OK.

Příklady hmotností a délek řetězu (Z důvodu odchylek měření nemůže společnost Polar odpovídat za ověření měření):		
	Hmotnost	Délka
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm

Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

Pro přesné odečtené údaje musí být všechna nastavení co nejpřesnější. Délka a hmotnost řetězu je přímo úměrná hodnotě výkonu. Pokud je chyba 1 %, hodnota výkonu bude mít také 1% chybu.

 *Po odstranění článků není nutné znovu zadávat délku a hmotnost řetězu. Systém využívá hustotu řetězu (hmotnost/délka). Odstranění článků z řetězu nemá vliv na hustotu.*

#### 4. **Power TEACH?** (Výkon PROGRAMOVAT?):

Pokud je snímač již naprogramován, vyberte STOP.

Pokud snímač nebyl naprogramován, více informací o programování naleznete v části Použití nového příslušenství (str. 28).

## Nastavení nadmořské výšky

Pro zajištění správného měření proveďte kalibraci výškoměru.

**Ruční kalibrace:** Referenční nadmořskou výšku nastavte vždy, pokud je k dispozici spolehlivá reference, např. vrchol nebo topografická mapa, nebo jste na úrovni moře.

**Automatická kalibrace:** Pomocí automatické kalibrace nadmořské výšky lze nastavit výchozí nadmořskou výšku na začátku tréninku vždy stejnou. Nadmořskou výšku kalibrujte ručně a zapněte automatickou kalibraci. Od tohoto okamžiku bude v případě použití automatické kalibrace nadmořské výšky používána na začátku tréninku vždy tato základní nadmořská výška. Pokud bude tedy automatická kalibrace zapnutá a cyklistický počítač kalibrujete ručně, nová hodnota se použije jako nová výchozí nadmořská výška pro automatickou kalibraci.

 *Pokud vždy trénujete ve stejném prostředí, vyberte automatickou kalibraci, aby byly zajištěny správné hodnoty nadmořské výšky.*

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení nadmořské výšky, vyberte **Settings > Altitude SET** (Nastavení > NASTAVIT nadmořskou výšku).

Na displeji se zobrazí:	Pro nastavení blikající hodnoty stiskněte SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
<b>Nadmořská výška</b>	Nastavte nadmořskou výšku aktuálního místa.	OK
<b>Autom. kalibrace</b>	Nastavte automatickou kalibraci na <b>ON/OFF</b> (ZAP/VYP).	OK

## Nastavení hodinek

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení času a data, vyberte **Settings > Watch SET** (Nastavení > NASTAVIT hodiny).

Na displeji se zobrazí:	Pro nastavení blikající hodnoty stiskněte SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
#as	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>24h/12h</b>: Nastavte režim času 24h nebo 12h.</li> <li><b>AM/PM</b>: Při použití formátu 12h nastavte AM nebo PM.</li> <li>Nastavte hodiny.</li> <li>Nastavte minuty.</li> </ol>	OK
Datum	<p>Nastavte datum.</p> <p>Pořadí nastavení data závisí na zvoleném formátu času (24h: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).</p>	OK

## Uživatelská nastavení

Abyste obdrželi správnou zpětnou vazbu k vašemu výkonu, zadejte do cyklistického počítače přesné informace o uživateli.

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení nadmořské výšky, vyberte **Settings > User SET** (Nastavení > NASTAVIT uživatele).

Na displeji se zobrazí:	Pro nastavení blikající hodnoty stiskněte SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
WEIGHT (HMOTNOST) kg/ lb	Nastavte vaši hmotnost v kilogramech nebo librách.	OK
Height (Výška) cm/ ft	<p>Nastavte vaši výšku v cm nebo stopách.</p> <p>Nastavte palce (při volbě lb/ft)</p>	OK
Birthday (Datum narození)	<p>Nastavte vaše datum narození.</p> <p>Pořadí nastavení data závisí na zvoleném formátu času (24h: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).</p>	OK
HR Max	<p>Pokud znáte vaši laboratorně změřenou aktuální hodnotu tepové frekvence, nastavte maximální tepovou frekvenci. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí vaše maximální hodnota tepové frekvence určená podle věku (220-věk).</p> <p>Informace jsou uvedeny v části Maximální tepová frekvence (HR<sub>max</sub>)</p>	OK

Na displeji se zobrazí:	Pro nastavení blikající hodnoty stiskněte SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
<b>HR Sit</b>	Nastavte vaši hodnotu tepové frekvence v poloze v sedě. Více informací je uvedeno v části Hodnota tepové frekvence v poloze v sedě (HR <sub>Sit</sub> )	OK
<b>Sex</b> (Pohlaví) <b>Male / Female</b> (Muž/Žena)	Nastavte muž nebo žena.	OK

### Maximální tepová frekvence (HR<sub>max</sub>)

HR<sub>max</sub> se používá k odhadu energetického výdeje. HR<sub>max</sub> je maximální počet úderů za minutu během maximální fyzické námahy. Hodnota HR<sub>max</sub> je také užitečná při stanovení intenzity cvičení. Nejpřesnější metodou pro stanovení vaší individuální hodnoty HR<sub>max</sub> je provedení testu maximální námahy při cvičení v laboratoři.

### Hodnota tepové frekvence v poloze v sedě (HR<sub>Sit</sub>)

HR<sub>Sit</sub> se používá k odhadu energetického výdeje. HR<sub>Sit</sub> je vaše typická tepová frekvence, pokud neprovádíte žádnou fyzickou aktivitu (při sezení). Chcete-li si snadno určit svou HR<sub>Sit</sub>, nasadte si vysílač, podržte v ruce cyklistický počítač, sedněte si a nevykonávejte žádnou fyzickou aktivitu. Po dvou až třech minutách stiskněte OK v režimu času pro zobrazení tepové frekvence. Tato hodnota je vaše HR<sub>Sit</sub>.

### Obecná nastavení

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení zvuku a jednotek, vyberte **Settings > General SET** (Nastavení > Obecná nastavení).

Na displeji se zobrazí:	Pro nastavení blikající hodnoty stiskněte SET (NASTAVIT)	Hodnotu přijmete stiskem tlačítka OK
<b>SOUND</b> (ZVUK) <b>Off/Soft/Loud/Very Loud</b> (Vypnuto/tichý/hlasitý/velmi hlasitý)	Vyberte <b>Off*/Soft/Loud/Very Loud</b> (Vypnuto*/tichý/hlasitý/velmi hlasitý).  *Výběrem <b>Off</b> (Vypnuto) se deaktivuje alarm mezní hodnoty tepové frekvence.	OK
<b>Unit</b> (Jednotka) <b>kg/cm / lb/ft</b>	Vyberte metrické ( <b>kg/cm</b> ) nebo britské ( <b>lb/ft</b> ) jednotky.	OK
<b>Ciferník</b>	Vyberte <b>LOGO</b> nebo <b>DATE</b> (DATUM).	OK

## 7. POUŽITÍ NOVÉHO PŘÍSLUŠENSTVÍ

Nový snímač zakoupený jako samostatné příslušenství je nutné zavést do cyklistického počítače. Tento postup se nazývá programování a trvá jen několik sekund. Programování zajistí, že cyklistický počítač bude přijímat pouze signály z vašeho snímače, a umožní nerušené cvičení ve skupině. Pokud jste snímač a cyklistický počítač zakoupili jako soupravu, snímač byl již „naprogramován“, aby pracoval s cyklistickým počítačem. Snímač je pouze nutné aktivovat v cyklistickém počítači.

 *Pro nastavení každého kola lze naprogramovat jeden snímač rychlosti, kadence a výkonu.*

### Programování nového snímače rychlosti

Vyberte **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Speed SET** > **ON** (Nastavení > NASTAVIT jízdní kolo > Jízdní kolo 1/2/3 > NASTAVIT rychlost > ZAP). Zobrazí se **Speed TEACH?** (PROGRAMOVAT rychlost?)

- Při programování nového snímače ověřte, zda nejste v blízkosti jiných snímačů rychlosti (40 m/131 stop). Programování potvrďte stiskem tlačítka OK. Zobrazí se **Test drive** (Zkušební jízda). Snímač aktivujte stiskem OK a kolem několikrát otočte. Blikající červené světlo signalizuje, že snímač je aktivní. Po dokončení programování se zobrazí **Completed!** (Hotovo!). Cyklistický počítač je nyní připraven přijímat data o rychlosti a vzdálenosti.
- Pokud se zobrazí **Teaching FAILED** (Programování se NEZDAŘILO), cyklistický počítač pravděpodobně detekuje signál více než jednoho snímače nebo snímač není aktivován. Ověřte, zda se nenacházíte v blízkosti (40 m/131 stop) dalších snímačů rychlosti, a stiskněte OK. Zobrazí se **Try again?** (Zkusit znovu?). Stiskněte OK a snímač aktivujte několikerým otočením kola.
- Pokud si přejete programování zrušit, stiskněte tlačítko **STOP**. Použije se již naprogramovaný snímač rychlosti.

Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Programování nového snímače kadence\*

Vyberte **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/ 2 / 3** > **Cadence SET** > **ON** (Nastavení > NASTAVIT jízdní kolo > Jízdní kolo 1/2/3 > NASTAVIT kadenci > ZAP). Zobrazí se **Cadence TEACH?** (PROGRAMOVAT kadenci?)

- Při programování nového snímače ověřte, zda nejste v blízkosti jiných snímačů rychlosti (40 m/131 stop). Programování potvrďte stiskem tlačítka OK. Zobrazí se **Test drive** (Zkušební jízda). Snímač aktivujte stiskem OK a několikrát otočte klikou. Blikající červené světlo signalizuje, že snímač je aktivní. Po dokončení programování se zobrazí **Completed!** (Hotovo!). Cyklistický počítač je nyní připraven přijímat data o kadenci.
- Pokud se zobrazí **Teaching FAILED** (Programování se NEZDAŘILO), cyklistický počítač pravděpodobně detekuje signál více než jednoho snímače nebo snímač není aktivován. Ověřte, zda se nenacházíte v blízkosti (40 m/131 stop) dalších snímačů kadence, a stiskněte OK. Zobrazí se **Try again?** (Zkusit znovu?). Stiskněte OK a snímač aktivujte několikerým otočením kliky.
- Pokud si přejete programování zrušit, stiskněte tlačítko **STOP**. Použije se již naprogramovaný snímač kadence.

Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

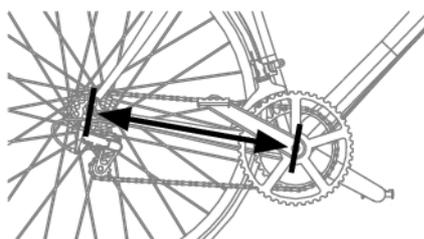
### Programování nového snímače výkonu\*

Zvolte **Settings** > **Bike SET** > **Bike 1 / 2 / 3** > **Power SET** > **ON** (Nastavení/Nastavení jízdního kola/Jízdní kolo 1/2/3//Nastavení výkonu/Zapnuto).

- **Pokud používáte systém Polar LOOK Kéo Power, postupujte podle těchto pokynů:**

 *Aby systém Polar LOOK Kéo Power fungoval správně, musí cyklistický počítač používat standardní nastavení výkonu. I když znáte správné nastavení pro vaše jízdní kolo, nepoužívejte ho.*

- **C. length** (Délka řetězu): Délku řetězu nastavte na 1473 mm. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
- **C. weight** (Hmotnost řetězu): Nastavte hmotnost řetězu na 304 g. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
- **S. length** (Délka rozpětí): Délku rozpětí nastavte na 420 mm. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
- **Pokud používáte snímač výkonu Polar Power Output Sensor™ s technologií W.I.N.D., postupujte podle následujících pokynů:**
  - **C. length** (Délka řetězu): Nastavte délku řetězu v milimetrech. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
  - **C. weight** (Délka řetězu): Nastavte délku řetězu v gramech. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.
  - **S. length** (Délka rozpětí): Nastavte délku rozpětí v milimetrech. Změřte vzdálenost od středu zadního náboje do středu středové osy, jak je uvedeno na obrázku. Nastavenou hodnotu potvrďte tlačítkem OK.



<b>Příklady hmotností a délek řetězu</b> (Vzhledem k odchylce rozměrů nemůže společnost Polar odpovídat za jejich ověření):		
	Hmotnost	Délka
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

Aby odečtené údaje byly přesné, všechna nastavení musí být co nejpřesnější. Délka a hmotnost řetězu je přímo úměrná hodnotě výkonu. Pokud vykazují např. 1% chybu, hodnota výkonu bude také vykazovat 1% chybu.

**i** Při odstranění článků není nutné zadávat znovu délku a hmotnost řetězu. Systém pracuje s hustotou řetězu (hmotnost/délka). Odstranění článků řetězu nemá na hustotu vliv.

- Zobrazí se **Power TEACH?** (Spárovat snímač výkonu?):  
Chcete-li párovat nový snímač, dbejte, ať nejste ve vzdálenosti do 40 m od jiného snímače výkonu. Programování potvrďte stiskem tlačítka OK. Zobrazí se **Test drive** (Zkušební jízda). Snímač aktivujte stiskem OK a několikrát otočte klikou. Blikající červené světlo signalizuje, že snímač je aktivní. Po dokončení programování se zobrazí **Completed!** (Hotovo!). Cyklistický počítač je nyní připraven přijímat data o výkonu.
- Pokud se zobrazí **Teaching FAILED** (Programování se NEZDAŘILO), cyklistický počítač pravděpodobně

## ČEŠTINA

detekuje signál více než jednoho snímače nebo snímač není aktivován. Ověřte, zda se nenacházíte v blízkosti (40 m/131 stop) dalších snímačů výkonu, a stiskněte OK. Zobrazí se **Try again?** (Zkusit znovu?). Stiskněte OK a snímač aktivujte několikerým otočením kliky.

- Pokud si přejete programování zrušit, stiskněte tlačítko **STOP**. Použijte se již naprogramovaný snímač výkonu.

Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

\*Požadován volitelný snímač.

## 8. POUŽÍVÁNÍ NOVÉHO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

Nový snímač tepové frekvence zakoupený jako samostatný doplněk musí být s cyklistickým počítačem spárován. Tento postup se nazývá programování a trvá jen několik sekund. Spárování zajistí, aby váš cyklistický počítač přijímal signály jen z vašeho snímače tepové frekvence a umožnil nerušené trénování ve skupině. Pokud jste si cyklistický počítač a snímač tepové frekvence zakoupili jako sadu, obě zařízení již spolu umí pracovat z výroby.

### Párování nového snímače tepové frekvence

Nasadte si snímač tepové frekvence a zkontrolujte, zda nejste v blízkosti do 40 m od jiných snímačů tepové frekvence.

Aktivujte svůj tréninkový počítač stiskem libovolného tlačítka na dobu  3 sekund.

Jakmile cyklistický počítač snímač tepové frekvence objeví, zobrazí se **WearLink FOUND** WearLink nalezen a **WearLink TEACH?** (Spárovat WearLink?).

- Potvrďte stiskem OK. Po dokončení programování se zobrazí **Completed!** (Hotovo!).
- Programování zrušte stisknutím STOP.

 *Váš cyklistický počítač označuje snímač tepové frekvence **WearLink**.*

## 9. DŮLEŽITÉ INFORMACE

### Péče a údržba

S cyklistickým počítačem Polar je třeba zacházet s náležitou péčí - jako s každým jiným elektronickým zařízením. Níže uvedená doporučení vám pomohou splnit požadavky záruky a užívat si tento výrobek po mnoho nadcházejících let.

#### Péče o výrobek

**Konektor:** Odpojte konektor od popruhu a osušte měkkým ručníkem. Konektor čistíte v případě potřeby mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál (jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky).

**Popruh:** Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl. Popruh čistíte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.

 *Na štítku vašeho popruhu si ověřte, zda se může prát v pračce. Popruh ani konektor nedávejte do sušičky!*

**Cyklistický počítač a snímače:** Svůj cyklistický počítač a snímače uchovávejte v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost cyklistického počítače nebo snímačů, neperte je v tlakové pračce. Čistíte je jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte je čistou vodou. Neponořujte je do vody. Opatrně je osušte jemným ručníkem. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál, např. drátěnku nebo čisticí chemické prostředky.

Cyklistický počítač a snímače uchovávejte na chladném a suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Cyklistický počítač a snímače jsou odolné proti vodě a lze je používat za deště. Cyklistický počítač však na delší dobu nevystavujte přímému slunečnímu světlu, například tím, že ho necháte v autě nebo na rámu kola.

Zamezte tupým nárazům do cyklistického počítače a snímačů, tím se mohou jednotky snímačů poškodit.

### Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje kromě výměny baterie prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na škodu nebo následnou škodu způsobenou servisem neautorizovaným firmou Polar Electro.

Kontaktní údaje a adresy všech servisních center Polar naleznete na webové stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a webových stránkách jednotlivých zemí.

Aby bylo zajištěno neustálé zdokonalování našich produktů a služeb pro lepší splnění potřeb, zaregistrujte svůj produkt Polar na stránce <http://register.polar.fi/>.

 *Uživatelské jméno pro váš účet Polar je vždy vaše e-mailová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo.*

### Výměna baterií

Cyklistický počítač CS500+ a snímač tepové frekvence Polar H3 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Samostatnou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů v kapitole Výměna baterií cyklistického počítače. Instruktažní videa viz [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Baterie pro snímač rychlosti a kadence nelze vyměnit. Snímače rychlosti a kadence jsou v zapečetěném provedení od společnosti Polar pro maximalizaci jejich mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače jsou napájeny bateriemi o dlouhé životnosti. Pro nákup nového snímače kontaktujte vaše autorizované

servisní centrum Polar nebo vašeho prodejce.

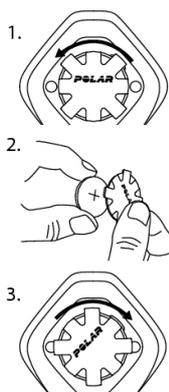
Návod k výměně baterie pro systém **Polar LOOK Kéo Power** viz uživatelská příručka pro Polar LOOK Kéo Power.

### Výměna baterie cyklistického počítače

Samostatnou výměnu baterií cyklistického počítače a snímače tepové frekvence provedte s pečlivým dodržением níže uvedených instrukcí:

Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) [<http://www.shoppolar.com>]. Na stránce [www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>] najdete adresu online obchodu Polar pro vaši zemi.

1. Kryt baterie otevřete jeho otočením proti směru hodinových ručiček o 45 stupňů (obrázek 1).
2. Kryt baterie sejměte opatrným zvednutím. Baterie je upevněna ke krytu. Vyjměte baterii. Pozor, abyste nepoškodili závity zadního krytu a kovovou pružinu uvnitř krytu baterie.
3. Novou baterii umístěte kladným (+) pólem směrem ke krytu a záporným (-) pólem směrem k cyklistickému počítači (obrázek 2).
4. Těsnicí kroužek krytu baterie je upevněn k zadnímu krytu. Je-li těsnicí kroužek poškozen, vyměňte jej. Před uzavřením krytu baterie ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, a umístěte jej správně do drážky. Ověřte, zda plochý povrch těsnicího kroužku směřuje k zadnímu krytu. Jinak se těsnicí kroužek může při zavírání krytu baterie poškodit.
5. Kryt baterie správně nasadte a uzavřete otočením po směru hodinových ručiček (obrázek 3). Ověřte, zda je kryt správně uzavřen!

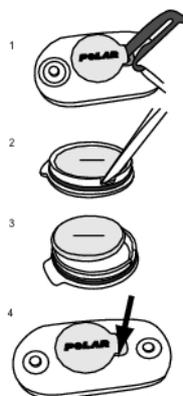


Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Konektor snímače tepové frekvence

#### Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar H1/H2/H3

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například párátkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnicí kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru



na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.

Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar WearLink+

1. Pomocí mince otevřete kryt baterie jeho otáčením proti směru hodinových ručiček.
2. Dovnitř krytu vložte baterii (CR2025) s kladným (+) pólem směrem ke krytu. Ověřte, zda těsnicí kroužek zapadl do drážky, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.
3. Kryt zpět natlačte do konektoru.
4. Pomocí mince kryt uzavřete otáčením po směru hodinových ručiček.



Kryt otevírejte pouze při výměně baterie, tím zajistíte dlouhou životnost baterie, a ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový.

Instruktažní videa naleznete na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

 *Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.*



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratování baterii nepoškozuje, ale může zkrátit její životnost a snížit její kapacitu.

## Bezpečnostní opatření

Cyklistický počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Je určen k zobrazování úrovně fyziologické zátěže a doby odpočinku během a po cvičení. Také měří rychlost a vzdálenost při jízdě na kole s pomocí snímače rychlosti Polar CS W.I.N.D. Snímač kadence Polar CS W.I.N.D. je určen pro měření kadence při jízdě na kole. Systém Polar LOOK Kéo Power měří výkon při jízdě na kole. Není určen pro žádné další použití.

Cyklistický počítač Polar by se neměl používat k získání environmentálních měření, která vyžadují odbornou či průmyslovou přesnost. Přístroj by se dále neměl používat k získání měření při aktivitách ve vzduchu nebo pod vodou.

## Interference v průběhu cvičení

V blízkosti mikrovlnné trouby a počítače může docházet k rušení. Při cvičení s CS500+ mohou rušení způsobovat i základny WLAN. Aby se zamezilo chybnému odečtu nebo nesprávnému fungování, udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od možných zdrojů rušení.

## Omezení rizik při cvičení

Cvičení může představovat určité riziko. Před započítím pravidelného tréninkového programu se doporučuje odpovědět na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto

otázek odpovíte kladně, doporučujeme se před započítím libovolného programu poradit s lékařem.

- Byl/a jste po posledních pět let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol?
- Máte symptomy nějakého onemocnění?
- Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak?
- Máte v anamnéze nějaké dýchací potíže?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení?
- Jste kuřák/kuřačka?
- Jste těhotná?

Upozorňujeme, že kromě zátěže cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání atd. a energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit nebo pokračovat s nižší intenzitou.**

**Poznámka!** Tréninkové počítače Polar můžete používat i tehdy, pokud používáte kardiostimulátor. Teoreticky by počítače Polar neměly způsobovat rušení kardiostimulátorů. V praxi neexistují údaje o tom, že by někdo toto rušení zaznamenal. Nemůžeme však vydat oficiální záruku vhodnosti našeho výrobku pro všechny kardiostimulátory nebo jiná implantovaná elektronická zařízení, protože je jich mnoho různých druhů. V případě jakýchkoliv pochyb nebo neobvyklých pocitů během používání výrobku Polar se poraďte se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce vašeho implantovaného elektronického zařízení, abyste si ověřili, zda je používání výrobku Polar bezpečné i ve vašem případě.

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku,** zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Chcete-li se vyhnout podráždění pokožky vysílačem, noste jej přes tričko, ale tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby přístroj fungoval bezchybně.

 *Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedření černé barvy z povrchu vysílače, a hrozí poskvrnění oděvů světlých barev. Pokud na svou pokožku používáte repelent, musíte zabránit jeho kontaktu s vysílačem.*

## Technické údaje

### Cyklistický počítač

Životnost baterie:	Průměrně 3 roky (při tréninku průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden)
Typ baterie:	CR 2354
Těsnicí kroužek baterie:	Silikonový O-kroužek 28,0 x 0,8 mm (Není nutné měnit během výměny baterie, pokud těsnicí kroužek není poškozen.)
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiály cyklistického počítače:	Objektivy PMMA s tvrdým povlakem na vrchním povrchu, těleso cyklistického počítače ABS+GF/PA+GF, kovové části z nerez oceli (bez obsahu niklu)
Přesnost hodin:	Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost monitorování tepové frekvence:	± 1 % nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.
Rozsah měření tepové frekvence:	15-240
Rozsah displeje aktuální rychlosti:	0–127 km/h nebo 0–75 mil/h
Rozsah displeje nadmořské výšky:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Rozlišení při výjezdu:	5 m / 20 ft

### Limitní hodnoty cyklistického počítače

Maximální počet souborů:	30
Maximální doba záznamu:	

## ČEŠTINA

Tepová frekvence	144 h 20 min*
Tepová frekvence + rychlost	78 h 03 min*
Tepová frekvence + rychlost + kadence	67 h 09 min*
Tepová frekvence + kadence	111 h 01 min*
Tepová frekvence + rychlost + výkon	15 h 12 min**
Tepová frekvence + kadence + výkon	19 h 55 min**
Tepová frekvence + rychlost + kadence + výkon	13 h 25 min**
Tepová frekvence + výkon	24 h 04 min**

\*Cyklistický počítač ukládá data v 5sekundových intervalech.

\*\*Při používání snímače výkonu ukládá cyklistický počítač data v 1sekundových intervalech.

Maximální počet úseků:	99
Celková vzdálenost:	999 999 km / 621370 mil
Celková doba:	9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie:	999 999 kcal
Celkový počet cvičení:	9999
Celkový výjezd:	304795 m / 999980 ft

### Dual Lock Bike Mount

Materiály: Pryžový díl TPE, těleso držáku kola PA+GF, kovové části nerez ocel (bez niklu)

### Snímač tepové frekvence

Životnost baterie snímače tepové frekvence	1600 hodin používání
Polar H3:	
Typ baterie:	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0.90, materiál silikon
Provozní teplota:	-10°C až +40 # / 14°F až 104 °C
Materiál konektoru:	Polyamid
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

Cyklistický počítač Polar CS500+ využívá následujících patentovaných technologií, například:

- Hodnocení OwnZone® pro určení osobních limitů tepové frekvence pro daný den

### Systémové požadavky na Polar WebSync Software a Polar DataLink

Operační systém: Microsoft Windows XP/Vista/7 nebo Intel Mac OS X 10.5 nebo novější

Internetové připojení

Volný USB port pro DataLink

Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C). Výrobky jsou rozděleny do čtyř různých kategorií podle voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Vodotěsnost IPX7*	Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti roztříkům a dešti. Neperte v tlakové pračce.
Odolný proti vodě**	Nevhodné pro plavání. Chráněné proti roztříkům, potu, dešti atd. Neperte v tlakové pračce.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Odolný proti vodě do 30 m/50 m***	Vhodné pro koupání a plavání
Voděodolné 100 m	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

\* Cyklistický počítač Polar CS500+ a systém Polar LOOK Kéo Power

\*\* Snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. a snímač kadence CS W.I.N.D.

\*\*\* Snímač tepové frekvence Polar H3 je odolný proti vodě do hloubky 30 m, ale ve vodě neměří tepovou frekvenci.

## Často kladené otázky

### Co mám dělat, když...

#### ...se objeví symbol baterie a **WearLink/Speed/Cadence/Power (WearLink/rychlost/kadence/výkon)**?

...Kapacita baterie vašeho snímače tepové frekvence nebo snímače rychlosti/kadence/výkonu je nízká. Další informace viz Péče a údržba (str. 32).

 *Váš cyklistický počítač odkazuje na snímač tepové frekvence jako **WearLink**.*

#### ...Nevím, kde v menu jsem.

Stiskněte a podržte tlačítko BACK (ZPĚT), až se zobrazí denní doba.

#### ...cyklistický počítač neměří kalorie...

Spálené kalorie se vypočtou jen tehdy, když budete mít nasazený snímač tepové frekvence a správně nastavena všechna uživatelská nastavení. Více informací naleznete v Uživatelská nastavení (str. 26).

#### ...údaj tepové frekvence je chybný, extrémně vysoký nebo ukazuje nulu (00)?

- Zkontrolujte, zda cyklistický počítač není dál než 40 m od snímače tepové frekvence.
- Zkontrolujte, zda se během tréninku nepovolil popruh snímače tepové frekvence.
- Zkontrolujte, zda textilní elektrody ve sportovním oděvu těsně přiléhají.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence/elektrody ve sportovním oděvu navlhčeny.
- Zkontrolujte, zda je snímač tepové frekvence /snímač ve sportovním oděvu čistý.
- Zkontrolujte, zda v dosahu 40 m není jiný snímač tepové frekvence
- Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné údaje. Více informací naleznete v Bezpečnostní opatření (str. 34).
- Chybný údaj o tepové frekvenci se zobrazuje i po vzdálení od zdroje rušení, zpomalte vaši rychlost a pulz zkontrolujte ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.
- Srdeční příhoda mohla být příčinou změny EKG křivky. V tomto případě se poraďte se svým lékařem.

#### ...zobrazí se vykřičník a **WearLink** a cyklistický počítač nemůže nalézt signál vaší tepové frekvence?

- Ověřte, zda se cyklistický počítač nenachází dále než 40 m od snímače tepové frekvence.
- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda textilní elektrody ve sportovním oděvu těsně přiléhají.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence/elektrody ve sportovním oděvu navlhčeny.
- Zkontrolujte, zda jsou snímač tepové frekvence /elektrody ve sportovním oděvu čisté a nepoškozené.
- Pokud měření tepové frekvence u sportovního oděvu nefunguje, zkuste použít pás Soft. Je-li tepová frekvence detekována pásem, problém je pravděpodobně s oděvem. Kontaktujte prosím prodejce/výrobce snímače.

- Pokud jste všechno výše uvedené zkontrolovali a hlášení se objevuje dál a měření tepové frekvence nefunguje, může být vybitá baterie vašeho snímače tepové frekvence. Další informace viz Péče a údržba (str. 32)

### **...zobrazuje se WearLink FOUND (WearLink nalezen) a WearLink TEACH? (naprogramovat WearLink)?**

Pokud jste si zakoupili nový snímač tepové frekvence jako doplněk, musíte ho s vaším cyklistickým počítačem spárovat. Další informace viz Používání nového snímače tepové frekvence (str. 31).

Pokud je snímač tepové frekvence, který používáte, součástí produktové sady, a na displeji se objeví tento text, může cyklistický počítač nacházet signál jiného snímače tepové frekvence. V takovém případě zkontrolujte, zda máte svůj snímač tepové frekvence nasazen, zda jsou elektrody navlhčené a zde se popruh nepovolil.

### **...zobrazí se vykřičník a Speed (Rychlost)?**

Zkontrolujte, zda je váš snímač rychlosti správně umístěn. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Červené blikající světlo signalizuje, že je snímač aktivován.

### **...zobrazí se vykřičník a Cadence (Kadence)?**

Ověřte, zda je snímač kadence umístěn správně. Snímač aktivujte několikerým otočením klikou. Blikající červené světlo signalizuje, že snímač je aktivován.

### **...zobrazí se vykřičník a Power (Výkon)?**

Ověřte, zda je snímač výkonu umístěn správně. Více informací naleznete v uživatelské příručce ke snímači výkonu.

### **...nadmořská výška se mění, i když se nepohybují?**

Cyklistický počítač převádí naměřený tlak vzduchu na údaj o nadmořské výšce. To je důvod, proč změny počasí mohou vyvolat změny údajů o nadmořské výšce.

### **...údaje o nadmořské výšce jsou nepřesné?**

Výškoměr může ukazovat chybný údaj o nadmořské výšce, pokud je vystaven vnější interferenci, např. silnému větru nebo klimatizaci. V tomto případě se pokuste provést kalibraci výškoměru. Pokud jsou údaje stále nepřesné, kanály tlaku vzduchu mohou být zaneseny nečistotami. V tomto případě zašlete cyklistický počítač servisnímu centru Polar.

### **...zobrazí se Memory full (Paměť je plná)?**

Zpráva se zobrazí během tréninku, pokud pro trénink není k dispozici žádná paměť. V tomto případě přepíše cyklistický počítač nejstarší soubor tréninku. Chcete-li soubor tréninku uložit na delší dobu, přeneste jej na webovou službu společnosti Polar na stránkách [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Poté soubor smažte z cyklistického počítače. Více informací je uvedeno v Smazání souborů tréninku (str. 18).

## **Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee**

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v jiných zemích.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či

poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar.

- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga uvedená v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená s označením ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná ochranná známka společnosti Apple Inc.

Polar Electro Oy je nositelem certifikátu ISO 9001:2008.

## CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné Prohlášení o shodě je k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Zákonom požadované informace jsou k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro baterie a akumulátory.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.

## Prohlášení o zodpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní prohlášení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

Tento výrobek je chráněn následujícími patenty:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, EP 1245184, US 7076291,

## ČEŠTINA

HK10484

Výrobce:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>]

17942967.02 ENG

02/2013

## REJSTŘÍK

Čas .....	26	Velikost kola .....	23
Čas příjezdu .....	21	Voděodolnost .....	36
Často kladené otázky .....	37	Výměna baterií .....	32
Automatická kalibrace .....	25	Začátek záznamu tréninku .....	10
Automatický úsek .....	21	Začněte měřit tepovou frekvenci .....	10
AutoStart .....	22	Základní nastavení .....	8
Bezpečnostní opatření .....	34	Záruka .....	38
Celkové hodnoty .....	18	Zvuk .....	27
Ciferník .....	27		
Cílová vzdálenost .....	21		
Datum .....	26		
Délka řetězu .....	24		
Délka rozpětí .....	24		
Funkce tlačítek .....	7		
Hmotnost řetězu .....	24		
HR <sub>max</sub> .....	27		
HR <sub>sit</sub> .....	27		
Informace o tréninku .....	11		
Jednotky .....	27		
Konec záznamu tréninku .....	14		
Nastavení časovače .....	21		
Nastavení hodinek .....	25		
Nastavení jízdního kola .....	22		
Nastavení jízdy na kole .....	21		
Nastavení mezních hodnot tepové frekvence .....	22		
Nastavení nadmořské výšky .....	25		
Nastavení snímače kadence .....	24		
Nastavení snímače rychlosti .....	24		
Nastavení snímače výkonu .....	24		
Obecná nastavení .....	27		
OwnZone .....	22		
Párování nového snímače tepové frekvence .....	31		
Pokyny pro péči .....	32		
Pozastavení tréninku .....	14		
Programování nového snímače kadence .....	28		
Programování nového snímače rychlosti .....	28		
Programování nového snímače výkonu .....	28		
Resetování celkových souborů .....	19		
Režim úspory energie .....	7		
Ruční kalibrace .....	25		
Ruční mezní hodnoty .....	22		
Servis .....	32		
Shrnutí tréninků .....	14		
Smazání souborů tréninku .....	18		
Snímač tepové frekvence .....	10		
Soubory tréninku .....	16		
Technické údaje .....	35		
Trénink s funkcí OwnZone .....	14		
Uložení úseku .....	13		
Upevnění cyklistického počítače k držáku na kolo .....	9		
Upevnění držáku kola .....	8		
Upozornění .....	21		
Uživatelská nastavení .....	26		